Richesses médicinales du Burkina Faso : 59 recettes éprouvées !

Réalisé par : **SEDELAN** - Mis en forme Pdf par **Mil'Ecole**

Recette N° 1 :Abcès dentaire
Plante : **Pomea Batatas. - Patate douce** (Nanuyi en Mooré Dayare en Lyélé Réo)
Mode d'emploi :(Feuilles fraîches pilées)
En pâte délayée dans de l'eau chaude, bains de bouche matin, midi et soir, 3 à 4 jours.

Recette N° 2 : Aphtes : Plaies dans la bouche
Plante : **Poinciana Pulcherrima - Orgueil de Chine**
Mode d'emploi : (Gousses séchées)
1°. Pour les bébés : 10 demi gousses bouillies 10 minutes dans un quart de litre d'eau. Filtrer avec un mouchoir, frotter la bouche de l'enfant avec le doigt trempé dans cette eau, matin, midi, soir, 2 à 3 jours.
2°. Pour les adultes : 30 demi gousses bouillies 10 minutes dans un 1/2 litre d'eau, filtrer, bains de bouche prolongés avec deux cuillérées à soupe, matin, midi, soir, deux à trois jours.

Recette N° 3 : Atrophies musculaires - Commencement de paralysie des bébés
Plante : **Ficus Thonningii** (Epilworo en Lyélé - Kuusga en Mooré - Kamaro en Nuni)
Mode d'emploi : (Racines aériennes) Une poignée,
Bouillir 20 minutes dans 2 litres d'eau, compresses chaudes sur la partie intéressée, puis massage léger avec beurre de karité, matin et soir, 10 à15 jours. (chauffer le bain chaque fois).

Recette N° 4 : Asthme : difficultés respiratoires.
Plante : **Andansonia Digitata – Baobab** (Tuega en Mooré - Ekulu en Lyélé - Kunu en Nuni)
Mode d'emploi : (Poudre de feuilles sèches)
Une demi cuillérée à café de poudre dans la bouche, au début de la crise; avaler avec un peu d'eau; deuxième prise une demi-heure après.

Recette N° 5 : Avitaminoses – manque de vitamine A : Cécité nocturne
Plante : **Vitex Cuneata** (Adga en Mooré - Seyolo en Lyélé - Kanyano en Nuni)
Mode d'emploi : (Fruits)
A sucer, en début d'hivernage en toutes saisons.

Recette N° 6 : Manque de vitamine C
Plante : **Detarium Microcarpum** (Kagedga en Mooré - Nepo en Lyélé - Dankolo en Nuni)
Mode d'emploi : (Fruits)
A sucer, à la saison. Piler les fruits juste mûrs, (pulpe encore verte), mettre cette poudre en réserve dans une bouteille ou un récipient fermant bien. Dose : 1 cuillère à café à sucer matin et midi. Pas le soir : risque d'insomnie.

Recette N° 7 : Manque de vitamine D et de vitamine C : Rachitisme
Plante : **Moringa Pterygosperma** (Arzan-tiiga en Mooré - Nasar-shimi en Lyélé - Dêga-nyo-nya en Nuni
Mode d'emploi : (Feuilles) une grosse poignée,
Macérer dans une calebasse d'eau froide une nuit entière. filtrer, boire un demi verre à vin matin et midi.
Pour les **enfants**, une cuillérée à soupe matin et midi. Pour les **nourrissons**, une cuillérée à café matin et midi.

Recette N° 8 : Bactéries & Mycoses
Plantes : **1 - Piliostygma Thonningii** (Bagende en Mooré - Vanenyono en Lyélé - Vanyono en Nuni)
2 - Dyospyros Mespiliformis (Gaka en Mooré - Kolo en Lyélé - Kano en Nun)i
Mode d'emploi : (Feuilles) : 5 feuilles **N°1** **ou** 20 feuilles **N° 2**
Couper en petits morceaux, faire bouillir ensemble 10 minutes dans1 litre d'eau, filtrer, lotion des parties malades deux fois par jour.

Recette N° 9 : Bilharziose vésicale
Plante : **Ximenia Americana** (Leenga en Mooré - Meliomo en Lyélé - Filinu en Nuni)
Mode d'emploi : (Ecorce du tronc) 10 cm x 5 cm
Faire bouillir 20 minutes dans 2 litres d'eau. Filtrer, boire une cuillérée à café tous les matins avant de manger.

Recette N° 10 : Brûlures 1
Plante : **Landophia Senegalensis** (Wedga en Mooré - Lo en Lyélé et Nuni)
Mode d'emploi : (Ecorce de racines)
Sécher piler en poudre fine. Couvrir la partie brûlée avec cette poudre, couvrir d'un pansement sec renouvelé 1 fois par jour.

Recette N° 11 : Brûlures 2
Plante : **Lannea Microcarpa** (Sabga en Mooré - Ekyu en Lyélé - Kakyô en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuilles fraîches)
Tremper dans du lait frais; recouvrir la partie brûlée, renouveler 1fois par jour.

Recette N° 12 : Brûlure 3
Plante : **Annona Senegalensis** (Karkudga en Mooré - Edôwolo en Lyélé - Kawala en Nuni)
Mode d'emploi : (Ecorce du tronc) 10 cm x 5 cm
Couper en petits morceaux cuite dans 100 grammes de beurre de karité - 10 minutes d'ébullition - enlever les morceaux d'écorce, badigeonner l'endroit brûlé matin et soir (avec plume de poule ou de pintade) pendant 5 à 6 jours. Pansement facultatif.

Recette N° 13 : Dents cariées - Rage de dents
Plante : **Acacia Marostachya** (Zamenega en Mooré - Zyomo en Lyélé - Sani en Nuni
Mode d'emploi : (Ecorce de racine) La taille d'une main
Bouillir 20 minutes dans 1 litre d'eau. Bains de bouche - 1/2 verre trois fois par jour, 2 à 3 jours.

Recette N° 14 : Diabète
Plante : **Spondias Mombin** (Nobga en Mooré - Manlu en Lyélé - Momola en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuilles) Une cuillérée à soupe
Plonger dans 1/4 de litre d'eau bouillante, recouvrir, laisser refroidir, boire en deux fois, le matin et le soir. Traitement très long.

Recette N° 15 : Diarrhées, Amibiases, Dysenterie
Plante : **Euphorboa Hirta** (Walbiisum en Mooré - Bullibiisum en Mooré - Bôyila en Lyélé - Dmekolo en Nuni)
Mode d'emploi
1°. Pour adultes : (4 à 5 têtes) de 5 cm
Rincer à l'eau propre, croquer et avaler avec 1/2 verre d'eau, trois jours de suite.
2°. Pour les bébés : (un brin terminal) de 5 cm
Laver à l'eau, pilé et mélangé à 2 cuillerées de bouillie prête à manger, matin et soir, deux à trois jours.

Recette N° 16 : Diarrhées de fermentation, flatulence
Poudre de charbon de bois, une cuillérée à café
Mettre dans la bouche, avaler avec un verre d'eau, matin, midi et soir, deux jours.

Recette N° 17 : Diarrhées rebelles du nourrisson
Plante : **Combrtum paniculatum** (Rand-sablega en Mooré - Damankolu en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuilles) 7 à 8 feuilles
Bouillir dans 1/2 litre d'eau; filtrer, donner une cuillérée à soupe toutes les heures - ajouter un peu de sucre.

Recette N° 18 : Diarrhées - vomissements
Plante : **Guiera Senegalensis** (Wilenwiga en Mooré - Newulenwi en Lyélé - Ofolwâ en Nuni)
Mode d'emploi : (Petites tiges avec les feuilles) une poignée
Bouillir 10 minutes dans un litre d'eau.
Bébés - Une cuillérée à café toutes les heures **Grands enfants et adultes** - Une cuillérée à soupe par heure.

Recette N° 19 : Colique - 1
Plante : **Terminalia Avicennoides** (Kondre en Mooré - Neyuru en Lyélé - Teyuru en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuilles) 5 à 6
Bouillir 10 minutes dans un litre d'eau. Boire deux cuillérées à soupe toutes les heures.

Recette N° 20 : Colique - 2
Plante : **Nauclea Latifolia** (Gwinga en Mooré - Dianlo en Lyélé - Dianlongo en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuilles) 5
Bouillir 10 minutes dans un litre d'eau. Boire deux cuillérées à soupe 3 à 4 fois par jour. On peut aussi sucer une petite tige de cet arbuste et avaler un peu de jus. (comme les cure-dents).

Recette N° 21 : Conjonctivite
Plante : **Dyospiros Mespiliformis** (Gâka en Mooré - Kolo en Lyélé - Kano en Nuni
Mode d'emploi : (Jeunes feuilles rouges) une poignée
Bouillir 10 minutes dans 1/2 litre d'eau. Ajouter une petite pincée de sel. 2 gouttes matin et soir dans l'œil malade.

Recette N° 22 : Conjonctivite purulente
Plante : **Gardenia Erubescens** (Subudga en Mooré - Kyametô en Lyélé - Kantong en Nuni)
Mode d'emploi : (Ecorce de racine) Prendre ce qui peut couvrir la main de ces écorces
Faire bouillir 10 minutes dans 1/2 litre d'eau, filtrer, ajouter une pincée de sel, mettre deux gouttes matin et soir dans l'œil malade.

Recette N° 23 : Constipation
Plante : **Tamarindus Indica** (Pusuga en Mooré - Solo en Lyélé - Sono en Nuni
Mode d'emploi : (Fruit c'est-à-dire gousses et graines) une boule
Piler grossièrement, mise à tremper une nuit dans deux litres d'eau froide, avec 1/2 cuillérée de sel. Décanter. Boire 1/4 de verre tous les matins à jeun, une semaine.

Recette N° 24 : Coqueluche
Plante : **Acacia Albida** (Zaanga en Mooré - Esono en Lyélé - Sesono en Nuni
Mode d'emploi : (Partie molle de l'écorce du tronc) un morceau d'écorce de la taille d'une main (10 x 10 cm).
Faire bouillir pendant 10 minutes dans un litre d'eau. Filtrer, sucer légèrement, boire 2 cuillérée à soupe toutes les heures.

Recette N° 25 : Courbatures (Fatigue et fièvre) - Paludisme
Plante : **Crossopterix Febrifuga** (Kumbrewanga en Mooré - Ellenkyo en Lyélé - Nyaavo en Nuni
Mode d'emploi : (Feuilles avec les petites branches) une vingtaine de feuilles et leur support
Bouillir 10 minutes dans 4 litres d'eau; friction de tout le corps avec cette eau chaude, matin et soir, 3 jours. (La même eau se conserve trois jours: la réchauffer).
En cas de paludisme, recommencer après une semaine.
Excellent traitement du paludisme des jeunes enfants

Recette N° 26 : Dartres
Plante : **Lannea Microcarpa** (Sabga en Mooré - Ekyu en Lyélé - Kakyô en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuilles et petites branches) une bonne poignée
Bouillir 10 minutes dans 2 litres d'eau. Tamponner les plaques de dartres avec cette eau matin et soir. Refaire le produit tous les quatre jours. Traitement long.

Recette N° 27 : Dermatoses, petits boutons, démangeaisons
Plantes : 1 - **Lannea Acida** (Sabtulga en Mooré - Nebwa kan labilu en Lyélé - Bro en Nuni)
2 - Piliostigma Tkonningii (Bagende en Mooré **-** Vanenyono en Lyélé **-** Vaanyono en Nuni)
3 - Dyospyros Mespiliformis (Gâka en Mooré **-** Kolo en Lyélé **-** Kano en Nuni)
Mode d'emploi : Une poignée d'écorce de racine (**1**) Une poignée de feuilles **(2**) Une poignée de feuilles (**3**)
Faire bouillir ensemble pendant 20 minutes dans deux litres d'eau, laisser refroidir, filtrer; compresse matin et soir sur les régions atteintes.

Recette N° 28 : Fièvre - Paludisme
Plante : **Securidca Longipedunculata** (Pelga en Mooré - Syanabwé en Lyélé - Syé en Nuni
Mode d'emploi : (Ecorce de racine) L'écorce d'un morceau de racine de 30 cm
bouillit 10 minutes dans 2 litres d'eau.
Friction avec cette eau, trois soirs de suite. Traitement de rappel une semaine après.
Attention : ne pas boire : très dangereux

Recette N° 29 : Fièvre
Plante : **Chrysantellum Americanum** (Pondr kaam pour certains Moosé)
Mode d'emploi : (Toute la plante) une poignée de la plante
Verser 1/2 litre d'eau bouillante dessus. Laisser infuser 1/4 d'heure. Boire la moitié le matin. Trois jours de traitement

---

Recette N° 30 : Foie et reins : Décongestionnant
Plante : **Combretum Micrantum** – Kinkéliba (Randga en Mooré - Gwo en Lyélé - ? en Nuni
Mode d'emploi : (10 feuilles fraîches ou sèches)
Verser un litre d'eau bouillante dessus. Laisser infuser 20 minutes; décanter; boire 1/2 verre, trois fois par jour.

Recette N° 31 : Furonculose
Produit : **Levure de bière locale** (Rabille en Mooré - ? en Lyélé - ? en Nuni
Mode d'emploi : la levure sèche de bière locale (non mélangée de racines).
Ecraser en poudre. Trois cuillérée à café de levure sèche, réparties dans la journée

---

Recette N° 32 : Gale
Plante : **Detarium Microcarpum** (Kagadga en Mooré - Nepo en Lyélé - Dankola en Nuni)
Mode d'emploi : (une dizaine de feuilles)
Faire bouillir dans un litre d'eau. Tamponner les régions atteintes matin et soir.

Recette N° 33 : Gerçures des pieds
Plante : **Mitragina Inermia** (Yilga en Mooré - Botolo en Lyélé - Blatolo en Nuni)
Mode d'emploi : (Ecorce de racine) 30 à 40 cm de racines
Bouillir dans 4 litres d'eau. Bains de pieds 10 minutes tous les soirs, 4 à 5 jours. Eau réchauffé chaque soir. Après une semaine, faire un nouveau traitement.

Recette N° 34 : Hémorragies - 1
Plante : **Dyospyros Mespiliformis** (Gâka en Mooré - Kalo en Lyélé - Kano en Nuni)
Mode d'emploi (Feuilles fraîches pilées)
En emplâtre sur la blessure. Recouvrir d'un pansement sec, 2 jours.

Recette N° 35 : Hémorragie - 2
Plante : **Pennisetum Mollissinum** (Kimbgo en Mooré - Ekilu en Lyélé)
Mode d'emploi ☹feuilles et tiges froissées)
En emplâtre sur la blessure (instantané)

Recette N° 36 : Hémorragies- 3
Pommade hémostatique
Plante : **Diospyros Mespiliformis** (Gâka en Mooré - Kolo en Lyélé - Kano en Nuni
Mode d'emploi : (Feuilles et petites branches)
Piler en pâte, mélangée avec le même poids de beurre de karité. Appliquer sur la blessure avec un pansement.

Recette N° 37 : Hémorroïdes
Plante : **Cochlospermum Tinctorium** (Sansa en Mooré - Begyapolo en Lyélé - Tampo en Nuni)
Mode d'emploi : (Tubercule)
Couper en 4. Chaque quartier découpé en petits morceaux, bouillis 10 minutes dans 4 litres d'eau. Laisser tiédir, bain de siège 4 soir. Recommencer avec chaque morceau. Total: 16 jours.

Recette N° 38 : Hernie
Plante : **Afzelia Africana** (Kankalga en Mooré - Kwô en Lyélé - Kwolu en Nuni)
Mode d'emploi : (écorces de racines) une grosse poignée
Bouillir pendant 20 minutes dans 4 litres d'eau. Compresse sur la hernie qu'on a fait rentrer, 10 minutes. Mettre un pansement compressif. Réchauffer le produit tous les soirs. Renouveler le produit tous les 4 ou 5 jours.

Recette N° 39 : Herpès - 1 (Rasempwi-sabelga)
Plante : **Le Yule** (iule) ou **mille pattes** (Gudendaoogo en Mooré - Damekô en Lyélé - Damekolo en Nuni)
Mode d'emploi : (Anneaux de mille yule calcinés)
Mélanger au même poids de beurre de karité. Frotter la région atteinte matin et soir, 15 jours au moins. Renouveler si ce n'est pas terminé.

Recette N° 40 : Herpès - 2
Plante : **Andansonia Digitata** (Twega en Mooré - Ekulu en Lyélé - Kunu en Nuni)
Mode d'emploi (la coque du fruit)
Couper en morceaux. Brûler dans un tesson de terre cuite, (canari ou marmite). Réduire en poudre fine. Prendre une pincée (entre trois doigts) matin, midi, soir dans la nourriture.
N.B : On peut associer la recette 39 et la recette 40

Recette N° 41 : Hypertention (Régulation de tension artérielle)
Plante : **Gmelina** (arbre introduit pour la fabrication d'allumettes)
Mode d'emploi : (7 feuilles)
Verser un litre d'eau bouillante dessus. Laisser infuser 10 minutes. Boire deux cuillérées à soupe matin et soir.

Recette N° 42 : Jaunisse - 1
Plante : **Combretum Micrantum** (Randga en Mooré - Gwo en Lyélé)
Mode d'emploi : 20 feuilles
Bouillir 1/4 d'heure dans deux litres d'eau. Laisser refroidir, décanter. Boire le tout en petites quantités en deux jours. Répéter 4 fois.

Recette N° 43 : Jaunisse - 2
Plante : **Cymbopogon Giganteus** (Mopoko en Mooré - Mapo en Lyélé - Sakapo en Nuni)
Mode d'emploi : (Sommités fleuries) en prendre 10
Bouillir 10 minutes dans deux litres d'eau. Boire en 2 jours. Répéter 4 fois.

Recette N° 44 : Jaunisse - 3
Plante : **Chrysantellum Americanum** (Pondr kaam pour certains Moosé)
Mode d'emploi : (Toute la plante) une poignée de la plante
Verser 1/2 litre d'eau bouillante dessus. Laisser infuser 1/4 d'heure. Boire la moitié le matin. Trois jours de traitement (Même recette et même posologie que N° 29).

Recette N° 45 : Miction douloureuses, vessie et arbre urinaire
Plante : **Chiendent d'Afrique** (Tetemteega en Mooré - Nebwa-kan-gyotoro en Lyélé - Bangro en Nuni)
Mode d'emploi : une poignée
Faire bouillir dans un litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrer, laisser refroidir, boire un demi verre 3 fois par jour. Pour les bébés, donner une cuillérée à café toutes les heures.

Recette N° 46 : Migraines, Névralgies
Plante : **Daniella Oliverii** (Aonga en Mooré - Ekyolo en Lyélé - Kakyelu en Nuni)
Mode d'emploi : (feuilles) : 5 ou 6
Bouillir dans un litre d'eau pendant 10 minutes. Compresses sur l'endroit douloureux, 3 à 4 fois par jour.
En plus, boisson: deux cuillérées à soupe le matin

Recette N° 47 : Mycose, Champignon
Plantes : **1 - Piliostygma Thonningii** (Bagende en Mooré - Venenyono en Lyélé - Vanyono en Nuni)
2 - Diospyros Mespiliformis (Gâka en Mooré **-** Kolo en Lyélé **-** Kano en Nuni)
3 - Lannea Acida (Sabtulga en Mooré **-** Nebwa-kan-labilu en Lyélé **-** Bro en Nuni)
Mode d'emploi : **1 -** 10 feuilles. **2 -** 40 feuilles. **3 -** Ecorces de racines, une poignée
Faire bouillir **ensemble** 10 minutes dans deux litres d'eau, filtrer, la laisser refroidir. Compresses sur la partie atteinte, matin et soir, 5 à 6 jours. (cf.° 27)

Recette N° 48 : Nausées et vomissement
Plante : **Acacia Albida** (Balansan en Bambara - Zaanga en Mooré - Esono en Lyélé - Sesono en Nuni)
Mode d'emploi : (Partie molle de l'écorce du tronc) la taille d'une main
Bouillir 10 minutes dans un litre d'eau. Filtrer, laisser refroidir, boire un peu au moment des malaises, et avant les repas. **Pour les bébés**, une cuillérée à soupe avant la tétée

---

Recette N° 49 : Otite externe
Plante : **Diospyros Mesmpiliformis** (Gâka en Mooré - Kolo en Lyélé - Kano en Nuni)
Mode d'emploi : Une vingtaine de feuilles nouvelles (rouges),
Bouillir 10 minutes dans 1/4 de litre d'eau. Filtrer, laisser refroidir; mettre 2 gouttes dans l'oreille malade, matin et soir.

Recette N° 50 : Plaie atone, Ulcère phagédénique
Plante : **Piliostygma Thonningii** (Bagende en Mooré - Vanenyono en Lyélé - Vanyono en Nuni)
Mode d'emploi : les feuilles
Faire sécher à l'ombre. Piler les feuilles sèches en poudre fine. Remplir l'ulcère avec cette poudre. Recouvrir d'un pansement sec. Renouveler chaque jour 5 à 6 jours. Quand le mucus a disparu ou est très réduit, utiliser la pommade hémostatique, recette n° 36; pansement renouvelé tous les jours jusqu'à guérison - une à deux semaines

---

Recette N° 51 : Poux de la tête
Plante : **Nicotiana Tabacum = Tabac** (Taba en Mooré - Newo en Lyélé - Nawale en Nuni)
Mode d'emploi : (2 feuilles de tabac) frais ou sec
Faire bouillir dans 1/2 litre d'eau, 5 minutes. Laisser refroidir, le soir bien mouiller les cheveux avec cette eau, couvrir d'un mouchoir. Le matin, bien laver à l'eau et au savon. Refaire le traitement une semaine après.

Recette N° 52 : Rhumatismes, Lumbagos et sciatiques
Plante : **Securidaca Longipedunculata** (Pelga en Mooré - Syanabwe en Lyélé - Sye en Nuni)
Mode d'emploi : (écorce des racines)
Ecraser entre deux pierres, mélanger avec deux fois le poids de beurre de karité. Frictionner la partie douloureuse matin et soir, 4 à 5 jours.

Recette N° 53 : Rhumes et sinusites
Plante : **Ocimum Americanum** (Yulenyuga en Mooré - Ebôgyuru en Lyélé - Bombon-lo en Nuni)
Mode d'emploi : (une dizaine d'épis floraux)
Verser un bol d'eau bouillante sur ; se couvrir la tête au-dessus du bol ; respirer la vapeur, 10 minutes.
Pour les bébés, même chose ; la maman tient son enfant dans les bras et tous deux respirent.

Recette N° 54 : Toux - 1
Plante : **Acacia Albida** (Balansan en Bambara - Zaanga en Mooré - Esono en Lyélé - Sesono en Nuni)
Mode d'emploi : (Partie molle de l'écorce du tronc) la taille d'une main
Bouillir 10 minutes dans un litre d'eau. Filtrer, laisser refroidir. Boire un demi-verre matin, midi et soir

---

Recette N° 55 : Toux - 2
Plante : **Ficus Gnaphalocarpa** (Kankanga en Mooré - Epilu en Lyélé - Kaporo en Nuni)
Mode d'emploi : (Ecorce moll) de la taille d'une main
bouillir 10 minutes dans un litre d'eau. filtrer, laisser refroidir; boire un demi verre matin, midi et soir.
Pour les bébés, sucrer un peu, et donner une cuillérée à soupe matin, midi et soir.

Recette N° 56 : Ver de Guinée(dracunculose)
Plante : **Nicotiana Tabacum = Tabac** (Taba en Mooré - Newo en Lyélé - Nawale en Nuni)
Mode d'emploi : (Feuille fraîche de tabac)
Ecraser. Le jus est déposé sur le trou de sortie du ver, avec un petit pansement renouvelé tous les jours. 15 jours.

Recette N° 57 : Vers intestinaux - 1
Plante : **Cucurbita Pepo = citrouille** (Yogre en Mooré - Gam en Lyélé - Gango en Nuni)
Mode d'emploi : (5 ou 6 graines crues)
Les croquer le matin avant de manger. 5 à 6 jours.

Recette N° 58 : Vers intestinaux - 2
Plante : **Allium Sativum = Ail**
Mode d'emploi : (1 ou 2 cayeux)
A croquer à jeun. **Pour les bébés**, écraser un cayeu dans une cuillérée d'eau, et faire boire.

Recette N° 59 : Zona
Plantes : **1 - Parkia Biglobosa** (Roaga en Mooré - Shimi en Lyélé - Seû en Nuni)
2 - Pennisetum Spicatum (Kazwi en Mooré **-** Méla en Lyélé **-** Pwamena en Nuni
Mode d'emploi : les feuilles de N° **1** et les graines de N° **2**
Piler **ensemble**, sans eau, pour faire une pâte (mettre suffisamment de feuilles). Etendre cette pâte sur le zona. 3 jours de suite. Renouveler une fois, si nécessaire.